UMBERTO VERONESI

MARIAGIOVANNA LUINI

# SIATE LIBERI

SALANI EDITORE

"Ho scelto di scrivere questa lettera ai giovani che vogliono diventare liberi: vorrei raggiungere quella zona dentro di voi che ragiona in modo autonomo, il nucleo potentissimo di un istinto che è garanzia dell'evoluzione della specie. La libertà del pensiero è la base della dignità".

VISIT…

ISBN 978-88-6256-945-3

Per essere informato sulle novità
del Gruppo editoriale Mauri Spagnol visita:
www.illibraio.it
www.infinitestorie.it

Copyright © 2012 Adriano Salani Editore S.p.A.
**dal 1862**
Gruppo editoriale Mauri Spagnol
Milano

www.salani.it

Niente è stimolante come parlare ai giovani, e ascoltarli. Forse perché restituiscono il senso della vitalità, della provocazione, della voglia di non lasciare che siano gli altri a decidere, hanno la capacità unica di cogliere i significati più diversi e rilanciarli sotto forma di nuovi stimoli, idee, visioni fulminee che generano bellezza... Dai giovani si impara più di quanto si creda, sono una fonte continua di stupore e critica, interesse e fantasia.

Tentare un dialogo in un libro è difficile: si tratta in ogni caso di un monologo, manca la possibilità di accendere la discussione e il dibattito. Peccato. A me piacciono le riunioni con tanta gente giovane, con i ragazzi che alzano la mano per porre domande e contestano o commentano, contribuiscono alla crescita del mondo con la loro intraprendenza. Che emozione quelle grandi adunate! Eppure sono convinto che anche un libro sia capace di stabilire una relazione

tra chi scrive e chi legge. Una relazione vera, che apre la strada a uno scambio, a un botta e risposta tra autore e lettori. Tra me e voi, insomma.

Mi chiamo Umberto Veronesi e per tutta la vita ho studiato la cura per il cancro. Forse molti di voi lo sanno, magari sognate o desiderate studiare medicina e, forse, dedicarvi alle specializzazioni che riguardano l'oncologia. Grazie se volete farlo, le prospettive di ricerca e cura sono interessanti e preziose. Oppure no, sto parlando a futuri filosofi, letterati, fisici, registi, cantautori, matematici, comunicatori, sportivi, impiegati, baristi, scrittori: il bello di una lettera come questa è che ha tanti possibili destinatari. Può parlare a tutti, la condizione unica e necessaria è che vi sia l'interesse a leggerla.

Indipendentemente dalle vostre inclinazioni e dai progetti per il futuro, sto parlando ai giovani ed è una scommessa e un piacere. Nella stesura di questa lettera non sono solo: mi affianca MariaGiovanna Luini, scrittrice e medico, che da anni lavora con me e contribuisce a scambi di opinione che, spero, renderanno questo libro interessante. Scrivere a quattro mani è il primo messaggio che voglio darvi: due persone sono meglio di una quando si vogliono costruire idee. Se regalo una moneta a un amico e lui ne regala



una a me, entrambi avremo in mano sempre e solo una moneta, ma se ci regaliamo reciprocamente un'idea il risultato sarà che ne otterremo due ciascuno. Avremo raddoppiato la nostra ricchezza! Da soli si può essere geniali, colti, pieni di energia e voglia di fare, ma la presenza di qualcun altro rende più facile ed efficace un progetto. Certo, bisogna che la compagnia sia giusta e che si abbia chiaro in testa che la cooperazione è meglio della separatezza: imparare a fare gruppo, volere la pace e offrire un contributo al mondo. Vi sembra esagerato parlare di mondo? Cosa siamo noi, dopo tutto? Cosa siete voi, cosa sono io, cos'è chiunque vi passi davanti per strada, in treno, a scuola, in famiglia? È il mondo, è ciò che siamo.

L'idea di questa lettera mi è piaciuta subito: ragionare insieme a voi sui valori che salveranno l'evoluzione delle popolazioni e del pianeta. Perché un'evoluzione ci sarà, e non si tratta solo di un automatismo della natura: nei nostri geni, nel DNA è scritto che andremo avanti, e la stessa spinta è nel cervello, nelle emozioni, è un bisogno ineliminabile che ci aiuterà a superare ogni crisi che sembrerà volerci fermare. Il grande miracolo della natura è che accanto ai possibili problemi mette meccanismi perfetti di reazione e riparazione: lo fanno le cellule quando una parte di

loro si danneggia, lo fanno i sistemi più grandi, lo fa l'Universo. Anzi, spesso scienza e tecnologia imitano la natura nella sua prontezza di riflessi: pensiamo al nostro DNA, quando capita qualche guaio e un pezzo del lunghissimo filamento genetico si rompe o si altera, scatta l'intervento di alcuni enzimi che riparano, tagliano e rimettono insieme. E noi scienziati lì a guardare, a studiare e prendere appunti per capire come possiamo creare meccanismi di riparazione simili per guarire tante malattie.

Ogni bambino che nasce ha a disposizione potenzialità, sogni e strumenti per realizzare ciò che vorrà. Soprattutto, può diventare libero: non nasce libero, ma può diventarlo e aiutare gli altri a fare lo stesso. La libertà è il valore assoluto che ci fa sentire autenticamente parte del mondo; non arriva subito per diritto di nascita, ma è una conquista progressiva e personale. Per noi essere liberi significa decidere da soli in ogni situazione. Sarete liberi quando potrete decidere per voi stessi in completa autonomia. Certo, per decidere dovete possedere gli strumenti adatti: una decisione non è un gesto facile, non può orientarsi verso la prima cosa che capita. Decidere è un atto libero, importante e serio, perché ha sempre conseguenze per sé e per gli altri.



La libertà del pensiero è la base della dignità. L'hanno esercitata persone costrette al carcere, all'esilio, al confino: hanno usato la mente, le idee, la scrittura, la creatività, non si sono lasciati imprigionare dalle catene. La mia speranza è di parlare a giovani che non intendono rinunciare alla libertà o barattarla con soddisfazioni effimere o illusorie. Il fatto che stiate leggendo un libro dice che siete curiosi, consapevoli e attenti: è un'ottima base perché chi è curioso e non si accontenta, chi si pone dubbi e mette in discussione ciò che vede o sente è destinato a progredire verso la libertà. Amo avere a che fare con persone che pongono un sacco di domande e magari criticano le mie parole, perché vogliono arrivare più in là, mettere in luce il loro punto di vista. Il dubbio può essere la gemma preziosa di un fiore bellissimo: l'evoluzione. Mettete in dubbio tutto, chiedetevi se vi stia bene ciò che succede, non accettate passivamente una realtà che potreste modificare.

Ho scelto di scrivere questa lettera ai giovani che vogliono diventare liberi: vorrei raggiungere quella zona dentro di voi che ragiona in modo autonomo, il nucleo potentissimo di un istinto che è garanzia dell'evoluzione della specie.

## La libertà è smettere di lasciarsi condizionare. I limiti alla personalità

Per ogni bambino che nasce la libertà è solo una parola. 'Siete liberi di fare ciò che volete, di diventare qualunque cosa vogliate': se vi dicono così non dovete crederci. Non è vero. Diventa vero se siete consapevoli dei limiti imposti dall'ambiente e dalla situazione: conoscendoli, potete organizzarvi per superarli o sfruttarli a vostro favore.

*La famiglia*

I condizionamenti iniziano subito, volontari oppure no. La famiglia è il primo e più evidente fattore che condiziona le possibilità future. Qualche esempio? La famiglia benestante del mondo occidentale e quella poverissima di un paese africano: credete che possano offrire le stesse possibilità? Certo che no, non è facile affrancarsi dalle condizioni economiche e sociali. Se non sono i soldi è la cultura, oppure entrambe le cose: arriviamo in questo mondo e ci accorgiamo in fretta se i nostri genitori possono offrirci quasi tutto, anche il superfluo, scopriamo se ci incitano a leggere e studiare perché hanno una solida cultura. Intendiamoci: soldi e cultura non vanno necessariamente insieme, li



sto trattando come fattori distinti con un'influenza importante sulla crescita di bambini e ragazzi. Le condizioni economiche offrono maggiori probabilità di stimoli positivi: se c'è un po' di tranquillità nel settore finanziario si possono fare più cose. La cultura favorisce moltissimo lo sviluppo della mente: per fortuna leggere tanti libri è possibile al di là delle possibilità economiche della famiglia, a patto che qualcuno vi aiuti a scoprire la bellezza della lettura e della creatività. Alcuni bambini nascono con un corredo di geni predisposto alla lettura: diventano successivamente i 'lettori forti e fortissimi' su cui si basa il mercato editoriale; altri invece non hanno un DNA che li spinge a leggere, ma scoprono il fascino dei libri grazie alla famiglia o all'ambiente che li circonda.

Famiglia e stimoli dell'ambiente: all'inizio, quando si è molto giovani, non ci si fa caso, poi ci si rende conto che fanno la differenza. Quando parlo di famiglia alludo anche ai membri più lontani come i cugini, gli zii, i prozii, e non solo genitori, nonni e fratelli: tutti contribuiscono a renderci come siamo. Chiunque abbia un contatto diretto con il bambino potrà condizionarne profondamente il futuro. Il bambino assorbe gli stimoli, li subisce e in parte li fa propri, e fin dai primi mesi di vita si comporta reagendo a ciò che riceve.

Ma guardiamo la realtà più dura che riguarda tanti bambini o giovani in tutto il mondo: quanti milioni di loro vivono in famiglie prive di valori morali, con genitori inadeguati o addirittura pericolosi... Padri alcolizzati o criminali, fratelli maggiori crudeli come possono aiutare un bambino a crescere con una visione positiva del futuro e della vita? Purtroppo non possiamo sceglierci i genitori e dobbiamo subire anche i loro comportamenti sbagliati. Ecco la ragione del nostro invito a crescere rapidamente per acquisire una personalità autonoma, svincolarsi dalla dipendenza genitoriale e conquistare la propria libertà.

Tutte le indagini hanno dimostrato che gran parte dei criminali, serial killer compresi, hanno avuto un'infanzia difficile, con soprusi e abusi. Esiste anche un'ampia letteratura su persone che, pure con genitori inadeguati e un'infanzia priva di amore, hanno saputo conquistarsi una personalità equilibrata e una vita di pensiero e di cultura illuminata.

### *Il DNA*

Come per i genitori, non possiamo scegliere il nostro DNA. I geni ci aiutano a essere adatti a una vita più o meno libera e realizzata.

Il DNA stabilisce l'attitudine di ciascuno a crescere,



rendersi indipendente e studiare oppure lavorare, e creare: non si tratta solo di avere i capelli biondi oppure castani, ma di essere più bravi nei lavori manuali, nel canto, nello studio, nella scrittura, oppure, purtroppo, avere qualche difetto che rallenta il cammino nella vita. C'è chi viene al mondo con un corredo cromosomico sano e utile a raggiungere un'età avanzata in perfetta salute, e chi invece ha qualche errore genetico che provoca deficit più o meno visibili. Pensiamo a chi nasce con la sindrome di Down, cioè la trisomia 21 (presenza di tre cromosomi 21 invece di due): si tratta di persone che possono realizzare tanti obiettivi, ma devono fare più fatica perché un difetto genetico rende la loro vita fisica e intellettiva più difficile. Tuttavia questo è compensato da una bontà infinita, da una sensibilità speciale e dalla facilità all'amicizia e all'amore. È chiaro che i difetti del DNA possono pesare più o meno anche in base alla disponibilità dell'ambiente ad aiutare chi ne soffre: dovremmo essere pronti a dare una mano a chi è meno fortunato, perché un eventuale errore del DNA unito all'ostilità o all'incomprensione del mondo circostante diventa un vero e proprio macigno impossibile da portarsi dietro.

Nessuno nasce uguale a un altro e le differenze

possono essere piccole oppure enormi. Perché qualcuno va bene a scuola e qualcun altro no? Perché esistono persone più intelligenti? Perché l'intelligenza stessa sembra distribuirsi in base alla predisposizione: intelligenza matematica, scientifica, artistica, manuale e così via? Fortunatamente l'intelligenza è utile ma non è sufficiente per avere successo nella vita. Siamo diversi perché i geni lo hanno deciso, ma la loro potenzialità nel corso della vita è limitata. Gran parte della nostra personalità è costruita dai rapporti con chi ci educa. Spesso avere voglia di leggere e studiare è un dono dei geni, che d'altra parte possono anche dotare alcuni di un notevole talento pratico e condurli verso eccellenti professioni manuali.

*La scuola*

Un altro limite importante è la scuola. La definisco un limite essendo consapevole di suscitare reazioni negative: voglio spiegarvi perché la penso così. Qualunque condizionamento alla personalità spontanea può trasformarsi in limite, e non consentire di tirare fuori la propria istintiva libertà; tuttavia, se riesce a essere positivo, a creare un miglioramento e una crescita ricca e armonica è un limite opportuno e utile.



Insomma, la scuola può essere il segreto del successo, ma anche una condanna alla mediocrità.

Non succede spesso di avere un'occasione come un libro per raccontare la propria visione della vita: la mia non è l'unica, certo, ma spero che possiate trarne un messaggio positivo. Nella fase stupenda della giovinezza si scopre ogni giorno di avere energia, idee e diritti, tanti diritti. Il primo e fondamentale è la propria identità, che fa rima (non a caso) con libertà. Le lezioni più indimenticabili vengono dall'esperienza, ma alcune altrettanto importanti arrivano dai maestri che incontriamo sul nostro cammino. 'Quando l'allievo è pronto il maestro appare' dicono alcune filosofie orientali: ci sono maestri che non si dimenticano perché ci trasmettono segreti che sono tesori. Dove sono questi maestri? Dopo la famiglia, la scuola è il luogo fondamentale di apprendimento. E la scuola deve evolvere insieme a voi.

Siamo in un tempo di cambiamenti, il sistema scolastico è spesso rimaneggiato in base a necessità formative in una società in rapidissima evoluzione scientifica e tecnologica. Il cambiamento è giusto quando indica l'evoluzione, cioè un cammino nella medesima direzione del progresso, ma se le modifiche non tengono conto di ciò che realmente vi porterà benefici

dovrebbero essere ripensate o evitate. Perché il dovere principale di chi vi garantisce la formazione è offrirvi la possibilità di seguire le vostre inclinazioni, nel rispetto di una cultura di base cui non potete rinunciare.

Se vi piace praticare uno sport dovete conoscere le regole, allenarvi e solo dopo mettere in campo creatività e fantasia: improvvisare va bene, ma porta a buoni risultati solo quando la base della conoscenza è solida. Lo stesso vale per la cultura: sono certo che ognuno di voi possieda almeno un talento innato, ma il talento lasciato a se stesso è come un seme abbandonato in un campo con la speranza che attecchisca e dia alberi e frutti. Può attecchire oppure morire. Ecco a cosa serve studiare: a non trovarci in difficoltà quando incontriamo persone che ne sanno più di noi, a regalare al nostro talento tutte le opportunità per fiorire e darci soddisfazioni.

La scuola è un limite, certo, è un insieme di diritti e doveri. Si parla di 'diritto allo studio' perché nello studio sono nascosti privilegi, fattori positivi che forse all'inizio non si vedono ma poi tornano utili; nel dovere c'è invece quella parte di sforzo e impegno inevitabili se si vuole fare bene. Il diritto è il piacere, il dovere è la parte faticosa ma necessaria. Più sapete,



meno correte il rischio di essere usati e sfruttati, sottovalutati.

Il progresso richiede che arriviate all'età adulta con la capacità e i mezzi per gestire le innovazioni e farle vostre, per mettere a frutto le vostre capacità puntando al meglio. Senza scivolare, se è possibile, oppure con la prontezza di rialzarvi se vi capita di cadere. Nella mia idea, la scuola moderna dovrebbe aiutarvi a non cadere grazie allo sviluppo di alcune caratteristiche evidenti della vostra personalità: la creatività, la perspicacia, l'originalità, la lungimiranza, la trasgressione.

La *creatività* nasce con voi: è una qualità meravigliosa che vi spinge a inventare, a usare l'istinto e la fantasia per realizzare idee e progetti. Una delle prime cose che avete fatto è stata disegnare o tracciare segni sulla carta? Avete cantato, sistemato piante o costruzioni sconvolgendo il salotto di vostra madre? Siete stati creativi! La creatività è il motore della vita e la scuola dovrebbe semplicemente accettarla e potenziarla, rispettando le differenze di ciascuno. La creatività è unica e speciale, non può essere livellata o resa uniforme, anzi è bella proprio perché ci caratterizza. I programmi scolastici dovrebbero reggersi sulla personalizzazione, esattamente come la medicina:

non ci sono protocolli adatti a tutti, è necessario osservare il paziente per individuare il trattamento migliore.

La *perspicacia* può essere definita intuito, sagacia, capacità di cogliere al volo idee difficili da esprimere. Siete perspicaci perché non serve che vi si spieghi tutto, siete capaci di intuire e indovinare anche quando gli indizi sono scarsi. Quante volte avete stupito i vostri genitori perché siete riusciti a comprendere cose che avrebbero voluto nascondervi o rimandare? Ecco, anche la perspicacia è un valore, un dono da tutelare e sviluppare: è insostituibile, e vi può salvare perché è una specie di campanello d'allarme. I programmi di studio dovrebbero rispettare e stimolare l'intuito degli studenti.

Cosa dire dell'*originalità*? Ogni giorno ripeto che siamo unici e differenti, nessuno è uguale all'altro: è come dire che siamo originali. Possiamo assomigliarci, ma non riusciremo mai a essere identici, neanche i gemelli omozigoti lo sono fino in fondo. L'originalità è un valore dettato dalle migliaia di geni del nostro genoma che costruiscono una trama unica per ciascuno, che si esprime anche con capacità e talenti che la scuola ha il dovere di accrescere e tutelare. Una delle missioni principali della scuola è rispettare l'in-



dividuo nella sua originalità, favorendone lo sviluppo sano ed equilibrato. Per troppo tempo si è tentato di offrire cultura alle masse rischiando che gli individui perdessero i loro contorni e tratti distintivi, dimenticando che è impossibile obbligare a perdere se stessi nel nome di schemi e protocolli fissi. Lo stesso accade nella salute: le cure sono decisioni prese insieme da medici e pazienti, tenendo in considerazione l'originalità e l'unicità di ognuno.

Parliamo ora brevemente della *lungimiranza*. Essere in grado di prevedere il futuro non significa diventare maghi o indovini. Dovete rendervi conto che ogni vostra decisione avrà conseguenze positive o negative, e queste conseguenze possono essere previste nel momento stesso in cui decidete. Non serve raggiungere l'età adulta per mettere in funzione il cervello e chiedersi: 'Cosa potrebbe accadere se decidessi questo o quest'altro?' Se ci pensate, scegliere l'indirizzo scolastico significa esercitare la lungimiranza: il più delle volte si segue l'istinto, ma si fanno anche calcoli mentali sulle prospettive future, sugli sbocchi e sulle fatiche che dovremo affrontare. Nelle decisioni esistono passaggi logici che aiutano a non sbagliare, e la scuola dovrebbe avere il compito di istruire gli studenti a vedere questi passaggi: cosa mi

accadrà in futuro se decido di andare da A a B? E se invece opto per il passaggio da A a C? Le decisioni non si improvvisano, i maestri che vi auguro di avere incontrato dovrebbero esservi accanto nel comprendere come si eserciti l'astuzia nella previsione delle svolte future.

Non deve sembrare paradossale dire che la scuola dovrebbe stabilire regole nuove che prevengano la tendenza a trasgredire. Non è un controsenso. La *trasgressione* è vissuta da molti giovani come una forma di libertà, la massima espressione della volontà, associata a originalità e creatività: anche se trasgredire non deve diventare un'abitudine (altrimenti che trasgressione sarebbe?), in voi dovrebbe rimanere la voglia di spezzare la routine o contestare gli obblighi illogici. Vi chiedo attenzione in questo passaggio della nostra chiacchierata: ricordate che sono pacifista e mai accetterei la trasgressione se significasse mettere in pericolo la vostra sicurezza o serenità. Trasgredire non significa mai fare male a qualcuno, ledere i suoi diritti o negargli la dignità. La trasgressione deve essere rispettosa di voi stessi e degli altri: se non lo è diventa stupidità. O cattiveria, che alla stupidità assomiglia molto. Meglio essere stupidi o cattivi? Non credo ci sia grande differenza, stupidità e cattiveria non sono



innate e possono essere messe a tacere grazie al buonsenso. Secondo i giovani trasgredire in modo positivo significa agire, prendere decisioni e sentirsi (essere) liberi: è un esercizio di indipendenza che, dosato con attenzione e accettato in ambito scolastico, porta a una maturità più profonda e più rapida.

Storicamente trasgredire è stato un dovere. Quando ad alcuni carnefici dei campi di concentramento tedeschi chiesero come avessero potuto esercitare tanta crudeltà la risposta fu unanime: lo abbiamo fatto per disciplina, perché ci è stato ordinato di farlo, non volevamo trasgredire. Questo è certo un esempio limite, anche perché trasgredire in una dittatura significa rischiare la vita. Ma purtroppo le parole 'obbedienza' e 'disciplina' sono ancora troppo pesanti come unici valori da rispettare nella maggioranza dei sistemi educativi, e il cinque in condotta ne è l'esempio. Non diciamo che le regole non debbano esistere, ma non imposte ciecamente: andrebbero spiegate chiaramente, in modo che i ragazzi le accettino con convinzione e le condividano.

È abbastanza evidente che nel mio pensiero ci sia un'evoluzione del sistema educativo che rispetti sempre più ciò che siete, con le potenzialità e i bisogni di oggi, domani, dopodomani. Gli obiettivi, i metodi e

gli effetti della scuola (con 'scuola' intendo tutto ciò che offre cultura e educazione ai giovani) dovrebbero modificarsi in una naturale, ovvia trasformazione. È irrealistico paragonare i giovani dei primi del Novecento a voi: tutto è cambiato, non solo le condizioni sociali, economiche e la tecnologia. Siamo cambiati noi, abbiamo idee ed esigenze differenti. Per vivere con pienezza il futuro avete bisogno di conoscenza, consapevolezza, autonomia di pensiero e valori morali: sono cose fondamentali che non possono rifarsi al passato prossimo e remoto, ma riguardano il presente e il futuro!

Nel mio sogno c'è che si tengano insieme i valori del passato, di un certo passato che non possiamo né vogliamo dimenticare, con la bellezza affascinante del presente e del futuro. Pensiamo alla musica: a qualsiasi età si riesce a comprendere la magnifica grandezza delle opere di Mozart o Bach, e non credo proprio che esista qualcuno che abbia voglia di cancellarle dalla memoria, tuttavia la musica oggi è anche composizione computerizzata, mescolanza di ritmi e note prima impensabili, sensibilità diversa e difficile da ricondurre alla tradizione. Cosa dovremmo fare, allora? Cosa ne sarà del patrimonio della musica operistica e sinfonica del passato? La risposta non



può essere che una. La cultura del passato (che sia Beethoven, Puccini, Dante, Leonardo da Vinci o Galileo) deve rimanere sempre con noi. Perché? Perché sono valori universali e quindi eterni, e dovranno essere trasmessi a tutte le generazioni future!

Cosa accadrà a tanti testi classici che, nell'ottica delle letture di oggi, appaiono massicci, pesanti, ardui da comprendere? Cosa accadrà alla poesia? Avete mai letto una poesia, con calma e da soli? Vi siete accorti che la poesia è anticonformismo, libertà allo stato puro? Nessuna scrittura diversa dalla poesia sa concentrare in poche (o tante) righe di bellezza assoluta l'istinto LIBERO dell'autore. E l'amore, tanto importante, non può essere espresso così bene se non con la poesia. Provate a comporne una tirando fuori il vostro vero io, ciò che siete: saprete dirmi poi cosa avete provato, quanto siete riusciti a essere liberi.

L'intelligenza umana, quando è messa alla prova, è capace di miracoli: evolvere non è dimenticare chi siamo o rinunciare all'insegnamento di ciò che ha reso grande l'umanità, ma intuire dove si possano e debbano intersecare passato e presente, modernità e gusto classico. E tutto sta nel trovare le migliori modalità di insegnamento: annoiare non è mai una buona scelta, soprattutto fra i più giovani. Incuriosirvi,

sfidarvi, stimolarvi a fare ricerca è il segreto: siete pronti a seguire le suggestioni più irresistibili, soprattutto quando è ovvio che saranno un beneficio e non un ostacolo per voi e per la vostra vita.

*Gli amici*

Eh, no, gli amici no! Adesso non vorrà dirci che gli amici sono un limite! Starete pensando così, ma forse in questa discussione non state tenendo in considerazione il significato di 'limite'. Il limite è ciò che può condizionare il comportamento, la libertà della persona. E dovete ammettere che gli amici spesso sono capaci di condizionare molto la vostra libertà!

Sapete che da anni sono impegnato nell'informazione e nelle campagne contro le sigarette. Lo faccio perché i danni che provoca il fumo sono gravissimi, senza attenuanti: malattie gravi, spesso mortali, funzionamento ridotto di tanti organi come i polmoni, il cuore, gli organi sessuali (la causa più frequente di difficoltà nel concepire figli è il fumo, e quasi nessuno ci pensa). Perfino la pelle è malandata in età giovane se si fuma troppo. E i denti? Avete mai notato il colore giallo che nemmeno con il trattamento sbiancante va via del tutto? Il fumo fa male, le leggende che dicono il contrario sono state smontate dai risul-



tati delle analisi scientifiche. Attivo o passivo che sia, fa male.

E chi è responsabile della prima, fatidica sigaretta? Nella maggioranza dei casi si tratta di un amico o di un'amica quando eravamo adolescenti, o anche prima. Dai dieci anni in poi tanti bambini e ragazzini iniziano a fumare perché qualche amico (o amica) butta lì la provocazione: 'Perché non lo fai anche tu? Cosa c'è, hai paura?' La provocazione, una tentazione irresistibile. E ci sono lo spirito di emulazione, la voglia di imitare chi sembra più sveglio, emancipato, libero. Moltissimi ragazzi non inizierebbero a fumare di loro iniziativa, non ci penserebbero proprio: dentro di voi esiste la consapevolezza di ciò che fa bene e male, e c'è anche l'istinto di sopravvivenza. Non pensereste mai di mettervi nelle condizioni di rischiare la vita o la salute se faceste leva solo sulla vostra razionalità. Il problema è che l'amicizia crea legami: sono meravigliosi, lo so, ma anche pericolosi per chi non riesce a pensare con la propria testa senza lasciarsi condizionare. Se nel gruppo sei l'unico che non ha mai provato una sigaretta fai la figura dello scemo: la sigaretta fa tanto persona adulta, in gamba, affrancata dalle imposizioni della famiglia e della scuola. La sigaretta è un passaggio di mano in mano, come la

droga. E di mano in mano si trasforma in un limite, una tentazione sciocca di essere come gli altri per non sfigurare.

Fumare, comportarsi come bulli violando la pace e la dignità degli altri: sono comportamenti che sottolineano che non si è liberi. Una persona libera non ha bisogno di fare male a se stessa e agli altri per sentirsi adulta.

L'amicizia è uno dei valori più grandi, muove sentimenti profondi che possiamo chiamare amore, ma va vissuta con la consapevolezza che gli amici dovrebbero essere esempi nelle imprese positive, mai in quelle negative. Siate sinceri, stimate di più l'amico o l'amica che di fronte all'offerta di una sigaretta ha il coraggio di dire: 'Ma no, io non fumo' oppure chi la afferra e, come tanti altri, la porta alla bocca?

Con gli amici si possono fare tante cose: divertirsi, giocare, confidare segreti, dare e ricevere consigli, scambiare libri, vestiti, oggetti da collezione. Ci si prestano soldi e giochi, film e lettori di musica. Si possono anche condividere sane abitudini come l'alimentazione: si mangia insieme e si tende a imitare chi è più sano e in forma. Un contesto particolare in cui l'amicizia può aiutare a crescere è l'ambiente sportivo. Lo sport è una lezione di vita a molti livelli: mente e cor-



po devono lavorare insieme in armonia e con disciplina, e le relazioni con gli altri si sviluppano nello spirito di gruppo e nella solidarietà, nell'interesse comune. Inoltre lo sport, specie se competitivo, insegna a sopportare grandi sacrifici e a mettere in gioco se stessi: la vera sfida dello sport è con i propri limiti, con le proprie capacità fisiche e mentali. Ce la farò a raggiungere e superare questi limiti? Lo sport, poi, insegna a rispettare le regole del gioco, a essere corretti nei riguardi degli avversari e dei compagni, a non inorgoglirsi se si vince e a non abbattersi se si perde. E ogni sconfitta è uno stimolo a raccogliere le forze e con volontà recuperare lo svantaggio. Come nella vita.

Essere in competizione non significa promuovere la guerra: al contrario, la competizione sana, intelligente e corretta è un esempio di pace, perché implica il rispetto dell'altro e la sua tutela. Avere cura del proprio corpo evitando abitudini stupide e nocive come il fumo, alimentandosi secondo i dettami della scienza e dedicandosi ad almeno uno sport fa parte della cultura della persona ma anche della condivisione con gli amici, in uno stimolo reciproco all'imitazione positiva.

Non c'è motivo per imitare chi ci porta verso la malattia, l'autodistruzione e l'aggressività. Ho sem-

pre apprezzato di più gli amici liberi nel pensiero, che non alzano la voce e non urlano ma manifestano le loro idee con calma, in modo pacifico. C'è più coraggio nell'indipendenza di pensiero e nella pace che in un'aggressività che è solo paura mascherata. La pace si inizia a costruire in famiglia e tra gli amici: per questo l'amicizia può essere un 'limite' positivo, cioè lo spunto per crescere e diventare uomini e donne realmente maturi e capaci di migliorare il mondo.

E se proprio voi che state leggendo questo libro diventaste un modello per i vostri amici? Se partisse da voi il primo segnale, il simbolo di un cambiamento verso comportamenti migliori?

*L'ambiente di lavoro*

Nel corso della crescita e dello sviluppo non esiste solo la scuola. Alcuni smettono di studiare e trovano lavoro. L'ambiente di lavoro è un limite molto evidente: ci si deve comportare in un certo modo, non solo perché si devono fare cose utili, ma anche perché il comportamento e i pensieri espressi a parole e con i gesti fanno la differenza. Più della scuola, il lavoro insegna che non si può fare ciò che si vuole e anzi diventa difficile esprimere il proprio parere senza il timore di subire qualche conseguenza negativa. Salvo



eccezioni, lavorare è una palestra che plasma duramente ognuno di noi e spesso ci costringe a essere noi stessi solo a tratti e in modo parziale. Al lavoro ci si nasconde, si finge di essere diversi da come si è.

Sappiate che a me piace moltissimo lavorare, è una delle mie ragioni di vita e non smetterò mai di farlo. Lavorare per me implica pensare, inventare, sperimentare, creare. Credo nella forza vivificante del lavoro perché fa sentire utile l'individuo, gli conferisce il potere e l'opportunità di agire nel mondo, ma bisogna ammettere che esiste lavoro e lavoro, e che non sempre i nostri sforzi ricevono la giusta gratificazione. Il guaio è che al lavoro si trascorre quasi tutta la vita, milioni di ore: negli anni, si finisce per assomigliare al proprio lavoro e cambiare certe espressioni. Non diciamo più 'Faccio il medico, l'avvocato, il carpentiere', ma 'Sono medico, avvocato, carpentiere'. Si passa da 'fare' a 'essere', perché il lavoro modifica la personalità, assimilandola a sé. Ecco perché metto l'ambiente lavorativo nell'elenco dei possibili limiti alla libertà, nonostante ami così tanto ciò che faccio.

Nella realtà ideale che costruirete insieme nel futuro il lavoro dovrebbe tenere conto della personalità, delle differenze, della capacità e della dignità di ciascuno. Dovrebbe fare tesoro di chi ha più esperienza

e anni senza per questo pregiudicare la risorsa enorme e meravigliosa dei giovani. Dovrebbe motivare allo sforzo, e non obbligare a sfinirsi di fatica senza troppa soddisfazione. Dovrebbe tirare fuori le capacità invece che imporre schemi precostituiti e per niente creativi. Il lavoro può infatti avere due facce. Esiste un lavoro che è scelta consapevole per una vita ed è quindi una continua motivazione a fornire conoscenza e materia per il benessere della collettività. Esiste viceversa un lavoro che è puro sostegno economico per sopravvivere, accettato senza entusiasmo e per necessità. Non tutti hanno la fortuna di essere tra i privilegiati che possono scegliere, ma per tutti il messaggio che ci sentiamo di inviare è di sforzarsi il più possibile per scoprire nel proprio lavoro, qualunque esso sia, uno spazio, piccolo o grande, in cui sia possibile creare nuove forme di attività che lo migliorino e lo rendano più efficace. È un atteggiamento che valorizza il lavoro che si è scelto, un antidoto alla frustrazione per chi ha dovuto accettarlo solo per sopravvivere.

L'ambiente di lavoro è il contesto dove vivete o vivrete quasi tutta la vita, pensateci... Possibile che proprio non si possa modificare? Possibile che le giovani generazioni non riescano a fare qualcosa per mi-



gliorarlo? Che la vostra mente sia critica, abbia voglia di riflettere e porsi dubbi. Da questo libro spero trarrete il desiderio di non accontentarvi e guadagnare ogni giorno un grammo in più di coscienza critica. Solo così regalerete a voi stessi un grande futuro.

*La religione*

Vi chiedo di distinguere tra Dio e la religione. Potete credere in Dio ed essere liberi, oppure non credere ed essere ugualmente liberi.

Non so se Dio esista, e lo scopo di questo libro non è occuparsi di questo problema. Ognuno ha una propria idea che può restare sempre la stessa oppure cambiare nel corso della vita: si tratta di una convinzione personale, nessuno ha ragione a priori e nessuno ha torto. Dio può esistere, e se c'è dovrebbe essere il creatore di tutto ciò che siamo e vediamo. Voglio invece riflettere su cosa sia una religione, cioè un sistema di regole che non sempre ha una relazione evidente con Dio. Esistono dieci importanti religioni nel mondo, la scelta a quale religione appartenere dipende sostanzialmente dal luogo di nascita. Essendo nato in Italia, non posso che essere cattolico, mentre se fossi nato in India sarei un buon induista.

Credere in Dio dovrebbe donare tutta la libertà

possibile. Se si distingue Dio dalle norme religiose che, di fatto, sono state stabilite dagli uomini, si capisce quanto la religione possa avere due facce: una è libera e l'altra no. Per questo definisco la religione (qualunque religione) un limite quando impone barriere al pensiero e al libero arbitrio. In nome delle religioni si scatenano guerre: ma cosa c'entra Dio con queste guerre? Si tratta di uomini che combattono altri uomini con il pretesto forte, incrollabile della religione oppure tutto è volontà di Dio, un Dio severo di giustizia che deve ricordare agli uomini la sua infinita potenza? Ma Dio non è infinitamente buono? Dov'era, allora, Dio ad Auschwitz? si chiedeva Hannah Arendt, come oggi papa Ratzinger.

Ho il massimo rispetto per i credenti di ogni religione: credere significa avere un saldo baluardo contro la paura, l'angoscia e il dubbio sul senso della vita. In fondo, ognuno di noi crede in qualcosa, anche se non lo chiama necessariamente Dio. La religione diventa un problema quando pretende di mettere i paraocchi alla gente, quando impedisce lo sviluppo della ricerca e, di conseguenza, l'evoluzione umana, quando pretende di predicare la pace ma istiga alla divisione, alla lotta, alla segregazione. Tanti preconcetti sbagliati nascono da visioni religiose distorte. La



discriminazione, cioè l'orrenda tentazione di vedere l'altro 'diverso' da noi e per questo togliergli la dignità, è figlia anche di alcune interpretazioni scorrette da parte delle religioni.

Io sono laico non credente, MariaGiovanna è una convinta credente. Da tanti anni lavoriamo insieme, ma mai abbiamo avuto un dissenso sulle questioni di fede. Io rispetto le sue idee, lei rispetta le mie. Ecco un esempio di reciproca tolleranza. Il fatto di avere idee diverse non indebolisce, ma rafforza la nostra collaborazione.

Ora due parole sulla laicità. Essere laico significa non accettare posizioni ideologiche dogmatiche. I laici erano contro il fascismo, contro il nazismo, contro il comunismo, ma sono inevitabilmente in difficoltà quando devono fare propri i sogni delle grandi religioni.

*I valori eterni che creano la vita*

Per riflettere sui valori che dovrebbero sostenere le scelte di vita parto da una serie di parole. Le parole creano la realtà quando sono sostenute dal pensiero e dalle emozioni che vanno dietro a quel pensiero: ormai siamo sommersi dalle parole, capita di non riuscire a distinguere quali arrivino dentro di noi e dia-

no luogo a una forma e quali invece siano inutili, destinate a scomparire. Penso che il silenzio e alcuni minuti di 'assaggio' siano metodi infallibili per chiarirsi le idee. Assaggiare un concetto, un discorso, una parola significa lasciare che entrino in noi e suscitino

*Tolleranza*

Impossibile dirsi adulti e liberi se non si è capaci di esercitare la tolleranza. Le idee degli altri e i loro comportamenti hanno valore identico ai nostri. L'altro è simile a me e pari nella dignità e nel diritto di es-

un giudizio: quando assistiamo alle azioni dell'altro è spontaneo che in noi nasca un parere in merito. Di per sé è giusto, significa che abbiamo il cervello e lo facciamo funzionare. Il giudizio, però, può trasformarsi in azione solo se il comportamento dell'altro diventa un modello positivo o negativo: possiamo decidere di imitare o meno chi osserviamo, possiamo tentare di aprire un dialogo che risolva il conflitto, ma non dovremmo mai limitare o danneggiare l'altro. Meno che mai possiamo togliergli la facoltà di esprimersi come desidera e ritiene meglio. Tuttavia il mio invito è di non lasciarsi andare facilmente a giudicare, ma seguire la strada più difficile, cioè capire. Commettere un grave errore ci espone inevitabilmente al giudizio collettivo. Pochi però creano uno spazio per capire, cioè decifrare le ragioni più profonde di quel comportamento. Noi medici davanti a una malattia non ci accontentiamo di curarne i sintomi, ma andiamo alla ricerca delle cause, con un'indagine che chiamiamo eziologica: solo eliminando la causa possiamo eliminare la malattia. Lo stesso si dovrebbe fare nella vita. Anche un atto criminale dovrebbe essere capito: se non conosciamo le cause pregresse o contingenti della criminalità, non potremo mai eliminarla. Ma se ne scopriamo le cause e le



origini possiamo sperare di sradicare il comportamento deviato.

Quando vedo scene raccapriccianti di guerre, stermini, morti per faide incomprensibili, quando assisto incredulo ai pestaggi sanguinosi tra tifosi di squadre avverse, quando nei dibattiti vedo alzarsi i toni e gli interlocutori si zittiscono in modo violento mi chiedo come sia possibile avere raggiunto un livello così pericoloso di intolleranza. I propositi di bontà e pace non servono a nulla se non siamo capaci di rispettare l'altro.

Intolleranza è razzismo, che esiste anche ai giorni nostri come una delle manifestazioni più degradanti della mancanza di cultura. Pensate che esageri? Purtroppo nel mondo occidentale ancora capita che una persona con la pelle di colore diverso sia giudicata inferiore, pericolosa, 'colpevole' di non si sa quale reato. Un esempio: due donne, una con la pelle chiara e l'altra con la pelle scura, entrano insieme in un locale alla moda di una grande città; potete essere quasi certi che alla donna con la pelle chiara daranno del lei, all'altra del tu. Perché? Perché con i cosiddetti extracomunitari, distinti da noi di solito in base a differenze fisiche, si deve usare un tono confidenziale anche se non si sono mai incontrati? Questo è razzismo,

meno evidente rispetto ad altre manifestazioni, ma lo è. Quindi intolleranza.

Anche le preferenze sessuali sono oggetto di intolleranza: che bisogno c'è di ribadire l'orgoglio degli omosessuali? Quel bisogno indica che la tolleranza non esiste, che una parte della popolazione non è ancora capace di accettare scelte sentimentali e sessuali diverse e normalissime. Ma a chi importa, poi, la scelta sessuale del vicino di casa, del fratello (o sorella), del figlio o amico? In che modo il colore della pelle, la cultura, le relazioni amorose possono rendere qualcuno migliore o peggiore? L'amore, per definizione, è un sentimento di affetto, vicinanza, sostegno, quindi di generosità. Amare significa donare una parte di se stessi a un altro. L'altro può essere naturalmente un parente, un genitore, un fratello o un figlio, ma può anche non fare parte delle famiglia, a prescindere dal sesso. L'amore è un valore universale che non fa distinzioni: se è davvero amore non può farne. Capita che definiamo 'amore' un altro sentimento, un'altra sensazione, dimenticando che l'amore è solo e sempre gratuito, altruista, disinteressato, senza discriminazione.

La sessualità può accompagnarsi o meno alla pulsione amorosa. Non confondiamo il sesso con l'amo-



re: stanno insieme oppure no, dipende dalle situazioni. Noi ora stiamo parlando dell'amore vero, che è altruistico (se voglio bene a una persona voglio il suo bene, anche se per questo dovrò soffrire), e non dell'amore possessivo e violento, così spesso causa di tragedie. Purtroppo una lunga tradizione maschilista lascia ancora il proprio segno nei comportamenti brutali del maschio nei confronti della femmina. In Italia il 90% degli omicidi è perpetrato dagli uomini, la grande maggioranza delle vittime sono donne.

Considero intolleranza latente anche le battute di spirito sciocche. Sottolineare la diversità dell'altro con una barzelletta o un motto spiritoso indica che quella differenza per noi è importante, che siamo pronti a vederla.

Essere tolleranti è avere capito che la libertà non si esprime schiacciando l'altro. Anzi, più siamo tolleranti più esercitiamo il pieno possesso delle nostre facoltà mentali e dimostriamo di essere evoluti, pronti a costruire il futuro e fare da esempio per chi ci vive intorno.

*Solidarietà*

Esercitatevi alla solidarietà e scoprirete un'immensa gioia interiore, un senso di gratificazione, leggerezza

ed equilibrio con il mondo. Penso che agire ogni giorno con solidarietà sia un atto di benefico egoismo: quando diamo agli altri ci sentiamo così bene da credere che forse l'abbiamo fatto per noi stessi. Facciamo il bene degli altri perché è un dovere, poi scopriamo che è diventata un'abitudine gioiosa e non possiamo più smettere. Per ricevere sul serio dobbiamo dare.

Scettici? Fate la prova. È meglio godere da soli di qualcosa che possedete o condividerlo con gli altri?

Solidarietà è un'altra parola importante nella mia personale scala di valori, ma forse è quella che meno si accontenta di restare solo una parola. Solidarietà è azione concreta. Che si tratti di dare presenza fisica, supporto psicologico oppure implichi donare qualcosa di nostro, mette in moto tante parti della mente e del corpo e vivifica, rende liberi e sani. Alcuni scienziati hanno scoperto che, quando si dona agli altri, nel cervello si attivano aree che fanno provare soddisfazione: con la risonanza magnetica funzionale i ricercatori hanno osservato cosa accade a chi compie un gesto generoso e hanno concluso che la solidarietà è parte dell'essere umano, prevista dalle strutture stesse della mente. Dare attiva neuroni che stimolano il piacere.



Talvolta chi ha commesso un crimine viene condannato a servire gli altri nelle comunità sociali: viene quindi obbligato a dare, a esercitare quotidianamente la solidarietà per un certo periodo di tempo. Comprendete il senso di questa apparente condanna? Secondo me si tratta di offrire loro l'opportunità di rendersi conto che dare fa crescere moralmente e spiritualmente (anche nell'ambito di uno spirito laico, cioè al di fuori di considerazioni religiose): la conseguenza più frequente è che continuano a lavorare al servizio degli altri al termine della condanna. Vanno avanti perché hanno scoperto che è impossibile vivere dedicandosi solo a se stessi e al proprio tornaconto: per sentirsi bene bisogna dare anche agli altri.

Un periodo di volontariato dovrebbe essere obbligatorio per tutti. Tanta gente ha la necessità di ricevere aiuto, e non si parla solo di aiuto economico: la solidarietà è un'attitudine globale, penetra nella nostra quotidianità e ci rende migliori, anche quando essere solidali implica solo stringere la mano a chi si sente triste e solo. Dare è un verbo imprescindibile, fa parte di noi. Chi perde l'istinto a dare agli altri perde se stesso e non può dirsi libero.

*Pace*

Per imparare qualcosa si deve partire dai piccoli dettagli, concreti e quotidiani: se non siamo capaci di controllare i particolari è inutile riempirsi la bocca di parole che restano a mezz'aria senza diventare fatti. La pace dovrebbe essere il proposito fondamentale della nostra vita, ma se intorno le mettiamo massimi sistemi e discorsi altisonanti rischiamo di cadere nella retorica e non imparare granché.

L'istinto naturale dell'uomo va verso la pace, questa è sempre stata la mia convinzione. Anche di fronte a esempi drammatici di negazione totale di ciò che dico, insisto nel credere che la nostra struttura genetica ci porti a creare e mantenere la pace. Non nasciamo per muovere guerra e aggredire, sviluppiamo alcune reazioni per difesa e paura e cadiamo nell'errore della lotta e della rabbia perché l'ambiente ci condiziona e ci convince a farlo. Veniamo al mondo e vogliamo amare tutti, sorridiamo senza chiederci chi siano le persone che ci stanno davanti, se siano buone o cattive, alte o basse, bionde o straniere, ci fidiamo così tanto che i nostri genitori ci riempiono di prediche. Non dobbiamo accettare doni dagli sconosciuti, dare retta agli estranei, salire su automobili che non siano di nostri familiari e via così. Passo dopo passo sviluppiamo diffidenza (definita salutare perché permette di evitare tanti guai), poi andiamo verso la discriminazione di chi ci appare poco affidabile e ci dirigiamo senza accorgerci verso l'attacco. L'attacco non è altro che una difesa preventiva: provo a difendermi prima ancora che l'altro abbia in mente di farmi male. E getto le basi per scatenare una guerra. Sono costruzioni successive alla nascita e mostrano bene come le tendenze istintive dettate dal DNA possano essere influenzate e modificate dall'ambiente. Ma geneticamente non saremmo così aggressivi. Le donne più degli uomini, alcune culture più di altre, ma potenzialmente siamo tutti propensi a vivere nella pace. Perché siamo geneticamente destinati alla pace? Per una ragione molto semplice. Il nostro DNA ci dà un unico grande messaggio, che è quello di mantenere viva la nostra specie. Per questo ci spinge a procreare, ad allevare i figli e i figli dei figli, a occuparci del loro benessere e quindi a costruire case, poi villaggi, città e così via. Tutte queste sono azioni di pace. Per mantenere viva la specie non dobbiamo uccidere! Sarebbe una contraddizione.

Voi siete nati con l'istinto della pace. Altrimenti perché provereste sollievo quando potete evitare una discussione, un litigio, una polemica? Se osservate

dentro di voi scoprite che la rabbia e l'attacco costano fatica: danno una sferzata di energia perché mettono in circolo l'adrenalina, ma poi ci fanno afflosciare come stracci e ci rendono profondamente tristi. Litigare stanca.

La pace è necessaria per avere futuro ed essere liberi. Dove c'è guerra non esiste la libertà, e per guerra intendo anche le piccole e meschine guerre domestiche, scolastiche, di quartiere o condominio: chi si dedica ai litigi e alla cattiveria non è libero, non ha la mente lucida e capace di decidere per sé. Non sa progredire perché non fa altro che pensare a questioni inutili: come ferire l'altro e difendersi dalle sue aggressioni.

Purtroppo viviamo in una società che troppo spesso ha partecipato a guerre, ne ha scatenate alcune e accettate in silenzio altre. Milioni di persone giovani come voi sono morte o rimaste orfane, mutilate, prive di dignità e futuro solo perché chi aveva l'opportunità di farlo non ha difeso la pace a ogni costo. Milioni di bambini muoiono perché hanno fame, perché non possono curarsi per le malattie che qui in Europa passano in tre giorni, perché non esiste acqua che li salvi dalla disidratazione: nella maggioranza dei casi la pace risolverebbe il loro dramma, per-



ché alla base di tante situazioni di povertà estrema ci sono guerre sanguinose e insensate. Il fatto di abitare a migliaia di chilometri da questi bambini non ci rende migliori o esenti da responsabilità: sta a noi decidere se la pace possa essere promossa anche qui, e magari ampliata progressivamente ad altre aree del mondo grazie al nostro impegno. Abbiamo già parlato di tolleranza: la tolleranza è il presupposto per la pace e la solidarietà ne è la conseguenza.

Ogni volta che rifiutate di ragionare, di fermarvi un attimo prima di aggredire un amico che vi ha fatto un torto, ogni volta che concedete a voi stessi di reagire a una provocazione con un pugno, una spinta, un insulto violento cadete nel tranello della violenza e lasciate fuori dalla porta intelligenza e libertà. E anche il coraggio. Perché chi opera la pace è molto più coraggioso. Coraggioso e anticonformista, davvero libero. Non c'è coraggio nella vendetta, ma moltissimo nel perdono. Impegnarvi per la pace, rifiutarvi di prendere parte a stupide lotte senza scopo è il segno più grande di maturità e cultura. Per questo ci battiamo contro ogni forma di violenza, dalla tortura alla pena di morte al carcere duro, che riteniamo provvedimenti punitivi e non rieducativi. La pena di morte sta lentamente scomparendo in gran parte dei paesi.

Ma due stati importanti, Stati Uniti e Cina, continuano ad applicarla. Ci chiediamo come un grande paese come gli Stati Uniti, che vuole essere leader (anche morale) nel mondo, possa mantenere ancora questa pratica primordiale, che è sostanzialmente una vendetta collettiva verso chi ha commesso un grave errore. Occhio per occhio, dente per dente. È un atteggiamento arcaico indegno di un paese civile. Significa, inoltre, istituzionalizzare, quindi legittimare, l'omicidio. L'omicidio di Stato è un'aberrazione che dovrà scomparire. Chi ha sbagliato deve essere punito, con l'obiettivo però di condurlo al ravvedimento, come predicò Giovanni Battista duemila anni fa sulle rive del Giordano.

Mi piacerebbe a questo punto che leggeste due documenti importanti: la *Dichiarazione di Siviglia sulla Violenza*, un documento scientifico stilato per l'ONU nel 1986 da un gruppo internazionale di esperti sottó il patrocinio dell'UNESCO, e la successiva integrazione nata dal congresso mondiale 'Science for Peace' che la Fondazione Veronesi ha organizzato nel novembre del 2010. Scoprirete che costruire la pace è possibile e alla portata di tutti, ma richiede la consapevolezza di cosa sia la pace e di quanto sia vicina al nostro istintivo modo di agire. Penso che ciascuno abbia la possibilità di esprimere se stesso e trovare, prima o poi, la libertà, ma senza alcune regole fondamentali il cammino diventa difficile e vuoto. Mantenere la pace, difenderla e diventarne simbolo è uno dei nostri doveri, una delle caratteristiche più belle dell'essere persone umane. Noi siamo ottimisti per quanto riguarda la pace. Per una ragione molto semplice. Il mondo di domani sarà sempre più retto e guidato da donne, che a questo riguardo hanno qualità superiori agli uomini. E le donne odiano la guerra, che distrugge la loro casa, uccide i loro figli o ne fa degli assassini di persone che neanche conoscono. Quindi, se, come pensiamo, il mondo femminile prevarrà nella guida del pianeta, le guerre usciranno dal nostro orizzonte. Non dimentichiamoci che gli ultimi mille anni di storia dell'umanità, rispetto ai quattordici miliardi di esistenza dell'Universo, equivalgono all'ultimo secondo in una giornata di ventiquattr'ore. Poco cambia se anziché la nascita dell'Universo (il famoso big bang) si voglia considerare la comparsa della vita sul pianeta Terra, che risale a tre miliardi di anni fa. La stella di cui siamo satellite, il Sole, ha circa cinque miliardi di anni e vivrà ancora due o tre miliardi di anni, poi l'energia che sprigiona sotto forma di luce e calore si esaurirà e la Terra rimarrà un pic-

colo corpo freddo e deserto vagante nel cosmo. Se non avverranno catastrofi, come la collisione con la Terra di un pianetino che circa cento milioni di anni fa verosimilmente distrusse quasi ogni forma di vita e causò la scomparsa dei dinosauri, l'umanità ha davanti a sé alcuni miliardi di anni di vita. Non è facile immaginare il destino dell'uomo in una proiezione così lunga, ma è possibile scrutare almeno il prossimo millennio. Se dovessimo tenere conto delle previsioni di Gioacchino da Fiore, il monaco calabrese che visse nel XII secolo, dovremmo entrare in un lungo periodo in cui assisteremo a una progressiva diffusione di valori etici e spirituali, cioè di pace e amore tra i popoli. Il fatto che negli ultimi settant'anni non siano scoppiati altri conflitti mondiali, e che non ve ne siano all'orizzonte, ci fa ben sperare.

La pace quindi è il grande obiettivo cui tutti dobbiamo puntare. E pace significa eliminare progressivamenté ogni forma di violenza.

Due parole, ora, sulla violenza su altri esseri viventi non umani. Noi riteniamo che uccidere animali innocenti, approfittando della nostra superiorità, sia una forma di vigliaccheria. Abbiamo scritto una carta sui 'Diritti degli animali', purtroppo largamente calpestati dalla società odierna. Il primo è il diritto alla



vita, che ormai è un diritto negato (fuorché per il proprio cane e il proprio gatto).

*Cultura*

Non avrebbe senso parlare con voi senza pensare al futuro, quindi alla cultura. Solo la cultura deciderà il vostro futuro.

'Mi sono fatto una cultura, non mi si inganna facilmente' sono le parole di un giovane a un incontro sulla scienza. Discutevamo di ricerca ed era preparatissimo, simpatico e curioso. Aveva ragione: sapeva distinguere il vero dal falso, se la sarebbe sempre cavata bene. Aveva letto tante cose e colto gli stimoli intorno a lui.

Intendiamoci: per noi la cultura non è l'insieme delle nozioni che ricevete a scuola, è molto di più. Cultura è ciò che siamo. Abbiamo a disposizione un patrimonio di letture, osservazioni, esperienze: chi è più furbo lo sa e si butta a capofitto nelle opportunità che la vita riserva. È inevitabile: chi si dedica a conoscere gli insegnamenti del passato e del presente riflette sul futuro e non si lascia andare alla pigrizia, ha davanti tanta più libertà, e avrà successo.

'Ecco che ci parlano di studio, che noia' starete pensando: be', non si tratta solo di questo. È eviden-

te che studiare è la base per raggiungere molti ruoli professionali importanti, ma non serve leggere l'ennesimo libro (questo, ad esempio) per scoprirlo. No, la responsabilità va oltre lo studio: per diventare qualcuno in qualsiasi campo è necessario prendere sul serio la propria inclinazione e sapere tutto del ruolo che si vorrà ricoprire. Essere attenti, curiosi, chiedere a chi conosciamo e ci sembra in grado di aiutarci quali piccoli o grandi segreti si debbano scoprire. Identificarsi, imitare i 'grandi personaggi', ficcare il naso nelle loro imprese e nella loro vita per rubarne i dettagli. Riconoscere chi si è distinto nel campo di nostro interesse, porsi domande su domande: chiedersi, per esempio, se i risultati di cui leggiamo qua e là siano condivisibili o meno, se avremmo condotto gli stessi esperimenti o meno. Soprattutto, serve usare il senso critico.

Il senso critico è tanto radicato da saltare fuori anche quando non dovrebbe: vi piace mettere in discussione ciò che gli altri dicono, vero? Spesso fate di testa vostra per il gusto di dimostrare che non seguite i consigli altrui. Anche questo è senso critico: nel tempo riuscirete a dargli una forma più proficua, che contribuisca a rendervi forti e consapevoli senza trascinarvi nella sindrome inutile del 'bastian contrario'.



Senso critico: è il desiderio di valutare ciò che vediamo o ascoltiamo secondo parametri nostri, pensare solo con la nostra testa e formarci un'idea personale. Ne avete tanto, è una delle migliori prerogative della giovinezza perché ancora non ha incontrato fattori di disturbo.

Anche la tecnologia può essere, fare e creare cultura. Le distanze tra persone sono state annullate da apparecchi elettronici ormai alla portata di tutti: riusciamo a telefonare, videochiamare, chattare, scambiare e-mail e messaggi istantanei con amici e parenti, con colleghi a decine di migliaia di chilometri, e non importa che ora sia, non importa se parliamo lingue diverse, perché siamo preparati a dialogare in tre o quattro lingue (e dove non sappiamo arrivare ci affidiamo ai traduttori automatici su Internet). Possiamo avere l'aiuto di segreterie virtuali, agende computerizzate, parrucchieri e truccatori che ci propongono look differenti con un semplice clic sulle nostre fotografie, possiamo sbirciare nei luoghi più strani del pianeta grazie alle mappe satellitari. Non dobbiamo nemmeno più chiedere agli amici più esperti quale stella brilli sopra la nostra testa: un tablet, il programmino giusto scaricato gratis e il GPS ci mostrano il nord, il sud, le stelle, i pianeti, le costellazioni. Non

è affascinante? La tecnologia ha aiutato milioni di persone a crescere, farsi una cultura e divertirsi. Il cervello si nutre degli stimoli che nascono dall'interazione tra l'uomo e la tecnologia. Non sono mai stato contrario ai cosiddetti 'giochi elettronici', che ormai non si chiamano più così: sono situazioni complesse dove avatar dalle fattezze umane decidono e agiscono come se ci fossimo infilati di persona dentro lo schermo. La riproduzione dei suoni e delle immagini è fedele oltre ogni immaginazione, possiamo ascoltare musica e vedere film e comporre le nostre opere (testi, musica, video) divertendoci a confezionare la copertina, i titoli, mettendole in vendita su siti dedicati. Questa parte della nostra chiacchierata forse non piacerà all'editore, ma la tecnologia ha permesso a tanti di abbandonare le tipografie o le delusioni per la mancata pubblicazione delle loro storie: si trova il luogo giusto su Internet, si prepara il libro e il gioco è fatto. E chissà che non arrivino anche i lettori...

La tecnologia in medicina e nella ricerca è determinante: pensiamo ai robot che permettono ai chirurghi di operare i pazienti in totale automazione, sotto il controllo umano ma con la precisione e la selettività delle macchine. Pensiamo all'analisi del DNA, ormai conosciuto nelle sue parti fondamentali, che ci



sta rivelando chi siamo, quali potenzialità abbiamo e, spero, ci darà la chiave per intervenire e guarire malattie che ancora affliggono il nostro mondo.

Avete sicuramente studiato le leggi di Mendel: quale enorme differenza tra i nostri computer e i metodi di ricerca di questo straordinario padre della genetica, che aveva come unici strumenti gli incroci tra le piante di pisello odoroso! Perfino con gli incroci delle piante si può fondare la genetica, rivoluzionando il pensiero scientifico e determinando le sorti della medicina. Il cervello umano è e resta la fonte migliore di genialità, ma con lo sviluppo della tecnologia siamo capaci (e voi ancora di più, nel prossimo futuro) di amplificare, moltiplicare dieci, cento, mille volte la rapidità e la portata delle scoperte.

Gregor Mendel era uno studioso che ha saputo sfruttare ciò che aveva per fare progredire l'umanità. Ha mantenuto il controllo dei propri esperimenti, li ha pensati e guidati e corretti quando sembravano non funzionare. Dipendeva dalle sue piante, perché da loro avrebbe avuto le risposte che cercava, ma non si è lasciato dominare: ha continuato a essere il regista, la mente della ricerca. Lo stesso auguriamo a voi nel vostro lungo, inscindibile e stupendo rapporto con la moderna tecnologia: è vostra, è al vostro servi-

zio e collabora con voi. Fa ciò che voi decidete di farle fare. Per usarla bene dovete restare voi stessi, evitare di finire dominati o succubi: rinunciare alla supremazia e alla libertà non è indice di furbizia.

Come ci si costruisce una cultura? Come si possono evitare gli errori? Capita di prendere la via più stupida e farsi del male, e accorgersene tardi. Noi optiamo per il libero sfogo della creatività, della fantasia: è un navigatore satellitare infallibile, se permettiamo che agisca. Fantasia è trovare il modo di essere liberi, creare senza vincoli e limiti. Fantasia è lasciarsi portare via, seguire l'istinto, i sogni, i desideri più colorati e ricchi. Fantasia è diventare ciò che non si è, proiettarsi in una realtà parallela dove le energie sono vivaci, le possibilità immense, i sentimenti forti e gioiosi. Nei sogni a occhi aperti (e a occhi chiusi) siamo forti, invincibili, capaci di creare, di volare, di realizzare ogni desiderio. Possiamo diventare scienziati, astronauti, eroi mitologici, ballerini, esseri soprannaturali... Possiamo essere ciò che vogliamo e realizzare ogni ambizione, sotto il nostro personale controllo. Tutto questo è buono per uno sviluppo sano ed equilibrato. Troviamo lì il coraggio, la forza e l'inventiva; troviamo il riposo, la distrazione dagli



obblighi e dagli impegni che qualche volta ci tolgono la voglia di sorridere.

La fantasia è una risorsa umana potentissima. Al contrario, l'evoluzione l'avrebbe eliminata tanto tempo fa, perché inutile alla sopravvivenza della specie. Ci difendiamo dalle aggressioni dell'ambiente grazie alla capacità di reagire con l'immaginazione, che ci permette di trovare la soluzione migliore.

Sapete che i ricercatori italiani sono considerati geniali perché di fronte ai problemi riescono a scovare rapidamente le soluzioni? Non si tratta solo di preparazione scientifica (che è imprescindibile), ma di abitudine a usare la fantasia. È il cervello a governarla, quando fantastichiamo si attivano aree specifiche e questa attivazione è un segno di salute. Nella valutazione dell'intelligenza non si misurano solo le capacità di logica e calcolo, la memoria e altre caratteristiche che consideriamo 'serie' perché legate all'impegno e allo studio: c'entra anche la fantasia, e ha un ruolo fondamentale. Gli scienziati più grandi sono arrivati a vere e proprie rivoluzioni grazie alla capacità di fantasticare, gli scrittori, gli artisti lasciano all'umanità opere indimenticabili, gli sportivi compiono virtuosismi da campioni non perché applichino regole di studio e razionalità, ma perché sono capaci di

restare liberi dentro e usano la fantasia. Avete notato che nel calcio i giocatori pieni di talento vengono definiti spesso 'fantasisti'?

Provate a scrivere qualcosa, una storia o il vostro diario, una favola o il resoconto di un evento sportivo che vi ha appassionato: non vi sembra di aver creato qualcosa di vivo? Scrivete una poesia! Se non vi va di scrivere disegnate, oppure plasmate la creta. Oppure ancora ritagliate pezzi di carta e metteteli insieme con la forma che più vi ispira. Provateci, insomma, scoprirete che tutti sono capaci di esprimere il proprio talento grazie alla dose di fantasia che la natura ci ha dato.

Scientificamente è impossibile non avere fantasia. Tentiamo con un semplice esercizio. Trovate un luogo silenzioso e comodo, sedetevi e chiudete gli occhi. Eliminate i pensieri sulle cose da fare, gli impegni e i doveri: immaginateli su nuvole colorate che si allontanano da voi, non fermatevi con loro. Nel giro di qualche minuto la vostra mente sarà libera, leggera. Ecco, lasciatela così e osservate cosa accade. Lentamente, a sprazzi o in modo più continuo, emergeranno immagini, suoni, parole. Non forzate, lasciate che accada. Nel silenzio interiore, nella pace, nella libertà del vostro cervello nascono idee, potete vederle e



scegliere di fermarle oppure lasciarle andare. Sono piccole o grandi, abbozzate oppure complesse, trasparenti o colorate. Ma ci sono! Siete una fonte inesauribile di idee, basta che vi fermiate un momento per scoprirlo, e quelle idee potrebbero diventare le vostre creazioni più belle, profonde, favolose. Non siate scettici e provate: dentro di voi scoprirete mondi infiniti.

*Pensiero scientifico*

Potete anche chiamarlo pensiero laico, noi aggiungiamo la parola libertà: il pensiero scientifico è pensiero libero.

Abbiamo parlato di cultura, fantasia e creatività, parleremo ora di un altro valore assoluto che vi permette di decidere liberamente: la forza della ragione. Pensare usando la ragione significa essere in equilibrio, avere la mente aperta e curiosa e non disposta a rinchiudersi entro le mura ristrette della superstizione e dell'oscurantismo. È un rischio che correte anche nell'era ipertecnologica: la superstizione è il contrario della libertà e della cultura, ricordatevelo. I neuroni sono nati per funzionare, hanno bisogno di essere sempre attivi e pensare, ragionare, riflettere: ognuno di noi dovrebbe nutrirli con la cultura, la tol-

leranza e la solidarietà, senza lasciarsi travolgere dai condizionamenti esterni.

Potete credere in Dio ed essere laici, cioè razionali e liberi, nel pensiero. Potete dirvi atei ed esserlo altrettanto. Con 'pensiero scientifico' non alludiamo alla forma di pensiero tipica degli scienziati, ma a un metodo razionale che riguarda tutti e dovrebbe trarre esempio da come ragionano gli uomini di scienza più grandi. Sono curiosi e pronti a recepire le novità, mettono in discussione se stessi e le proprie convinzioni se notano dati che sembrano credibili e meritano di essere approfonditi. Non si fermano mai, vanno avanti nella ricerca, sempre aperti a collaborazioni, idee, scoperte, dubbi. Non permettono che credenze, dogmi religiosi, superstizione, vecchie concezioni scientifiche o pseudoscientifiche li fermino. Rispettano le idee altrui ma non rimangono in silenzio se credono di aver trovato qualcosa che può aiutare l'umanità. Non vedono solo se stessi ma si sentono parte del mondo e delle sue necessità, avvertono sulle proprie spalle la responsabilità di costruire cultura e pace senza tradire se stessi.

Il pensiero scientifico può riguardare ogni ambito, personale o professionale. In famiglia, nell'amore (gestire una relazione con equilibrio e rispetto non è



forse merito anche della ragione e non solo del sentimento?), nel gioco. Si fa sempre una figura migliore se si è capaci di mettere in moto il cervello e dimostrare di saperci fare, non vi sembra? Potremmo parlare di saggezza, e forse non avremmo torto. E la saggezza più grande è saper dubitare senza restare arroccati sulle stesse posizioni.

La libertà era lo scopo di questa chiacchierata, quella libertà che vi auguriamo di raggiungere nonostante le influenze dell'ambiente e i limiti che potrete incontrare. Con il pensiero scientifico concludiamo la riflessione perché è ora di dare la parola a voi. Nella vita, in ogni cosa che fate. Con tanta gioia, fantasia, amore per l'arte e pensiero laico. Siamo certi che ne sarete capaci, per questo vi stimiamo così tanto e vi mandiamo il nostro saluto più affettuoso.

## Indice


La libertà è smettere di lasciarsi condizionare.
I limiti alla personalità 10

*La famiglia* 10

*Il DNA* 12

*La scuola* 14

*Gli amici* 24

*L'ambiente di lavoro* 28

*La religione* 31

*I valori eterni che creano la vita* 33

*Tolleranza* 35

*Solidarietà* 39

*Pace* 42

*Cultura* 49

*Pensiero scientifico* 57

Per la prima volta Umberto Veronesi parla in modo diretto ai giovani in una lettera che è una dichiarazione d'amore alla vita, alla libertà, al pensiero libero come unica strada possibile per l'evoluzione dell'uomo.
Un manifesto per spiegare ai giovani che hanno le gambe per camminare da soli.

ISBN 978-88-6256-945-3
9 788862 569453